

2019年 8月分 こんだてひょう

第六保育園

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ																									
1 29	木	ごはん えのきとコーンのスープ ラタトゥイユ（無添加ベーコン 玉ねぎ かぼちゃ なす スズキーニ トマト にんにく） レタス（0.1歳児；ボイルキャベツ） 果物	おからドーナッツ 牛乳	<p><旬のもの> オクラ かぼちゃ いんげん ゴーヤ トマト なす ニラ ピーマン レタス モロヘイヤ とうもろこし スイカ メロン アジ かじきまぐろ キス スズキ イカ たこ</p> <p><お知らせ> ・今月は、トウモロコシの皮むきのお手伝いをお願いする予定です。</p>																								
2 30	金	玄米ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 果物 アジの塩焼き（0.1歳児；白身魚） きゅうりとりんごのサラダ（大根おろし酢だれ）	夏野菜スパゲティ 麦茶																									
3 31	土	中華丼（豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ） ワカメともやしのスープ ブロッコリーのおかか和え 果物	きなこクリームサンド 牛乳																									
5 19	月	ごはん あさつきと大根のスープ 夏野菜マーボー（豚肉 豆腐 玉ねぎ なす トマト ピーマン にんにく しょうが） スティックきゅうり 果物	ツナおにぎり 麦茶	<p>～お願い～</p> <p>献立の中で食べたことが無い食材があれば、事前にご家庭でお試しください。アレルギー等の心配のある場合は、担任または栄養士までお知らせください。</p>																								
6 20	火	ごはん ニラともやしのみそ汁 かじきまぐろの甘酢あんがけ（玉ねぎ 人参 ピーマン） トマトのサラダ（玉ねぎ かいわれ） 果物	焼きとうもろこし 麦茶																									
7 21	水	ゆかりごはん なめこ汁（あさつき） ゴージャップル（豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参） たくあん（0.1歳児；大根の煮物） 果物	サブレ 牛乳	<p>【今月のレシピ紹介】 ゴーヤチャンプル</p> <p>◎材料（4人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・ゴーヤ</td> <td>1/2本</td> <td>・油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>・豚こま肉</td> <td>100g</td> <td>・砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・木綿豆腐</td> <td>1丁</td> <td>・しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>1/4個</td> <td>・かつお節</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>・キャベツ</td> <td>1/8個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・人参</td> <td>1/3本</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <p>①ゴーヤは半月スライス、キャベツはざく切り、人参は長さ2cmの拍子切り、玉ねぎはスライスにする。 ②豆腐は水を切っておき、調味料も合わせておく。 ③油をひいたフライパンを熱して豚コマ肉を炒めた後、全ての野菜を加え炒める。 ④火が通ったら水を切っておいた豆腐を手で少しくずしながら加える。 ⑤砂糖としょうゆを加えて味を整え、仕上げにかつお節をふりかけて完成。 ☆ゴーヤは塩もみをして絞っておくと、苦味を抑えることができます。</p>	・ゴーヤ	1/2本	・油	適量	・豚こま肉	100g	・砂糖	小さじ1	・木綿豆腐	1丁	・しょうゆ	大さじ1	・玉ねぎ	1/4個	・かつお節	適量	・キャベツ	1/8個			・人参	1/3本		
・ゴーヤ	1/2本	・油	適量																									
・豚こま肉	100g	・砂糖	小さじ1																									
・木綿豆腐	1丁	・しょうゆ	大さじ1																									
・玉ねぎ	1/4個	・かつお節	適量																									
・キャベツ	1/8個																											
・人参	1/3本																											
8 22	木	ごはん 白菜と人参のスープ ポークソテー（豚肉 人参 玉ねぎ 大豆 ピーマン トマト） 焼き野菜（スズキーニ かぼちゃ） 果物	鮭の混ぜごはん 麦茶																									
9 23	金	ごはん 冬瓜とオクラのすまし汁 鶏肉の南部焼き（ねぎ） 切干大根とじゃこの和え物（きゅうり きざみのり） 果物	フルーツポンチ 麦茶																									
10 24	土	カレーチャーハン（豚肉 玉ねぎ ミックスベジタブル） ワカメとえのきのスープ キャベツサラダ（ツナ 人参 きゅうり） 果物	おかかおにぎり 麦茶																									
13 26	火 月	ごはん 厚揚げとニラのみそ汁 鮭の塩焼き さつま芋と昆布の煮物 果物	梅干しおにぎり 麦茶																									
14	水	ピピン丼（豚ひき肉 もやし 人参 ほうれん草） キャベツとコーンのスープ ツナじゃが（玉ねぎ） 果物	ココア蒸しパン 牛乳																									
15	木	トマトごはん（鶏肉 玉ねぎ パセリ） 果物 夏野菜ポトフ（無添加ウィンナー ジャガ芋 玉ねぎ 冬瓜 人参） 茹でとうもろこし	パインケーキ 牛乳																									
16 27	金 火	ハヤシライス（豚肉 玉ねぎ 人参） ワカメと大根のスープ さつま芋サラダ（ミックスベジタブル ツナ マヨドレ） 果物	フルーツ入りゼリー 麦茶																									
17	土	梅じゃこチャーハン（ねぎ 青じそ） 豆腐とあさつきのスープ かぼちゃのそぼろ煮（玉ねぎ ピース） 果物	ジャムサンド 牛乳																									
28	水	ごま塩ごはん 豆腐とみつばのすまし汁 揚げなすの肉みそがけ（人参 にんにく しょうが） ひじきの中華和え（きゅうり 人参 コーン） 果物	バイクドポテト 牛乳																									



※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。

